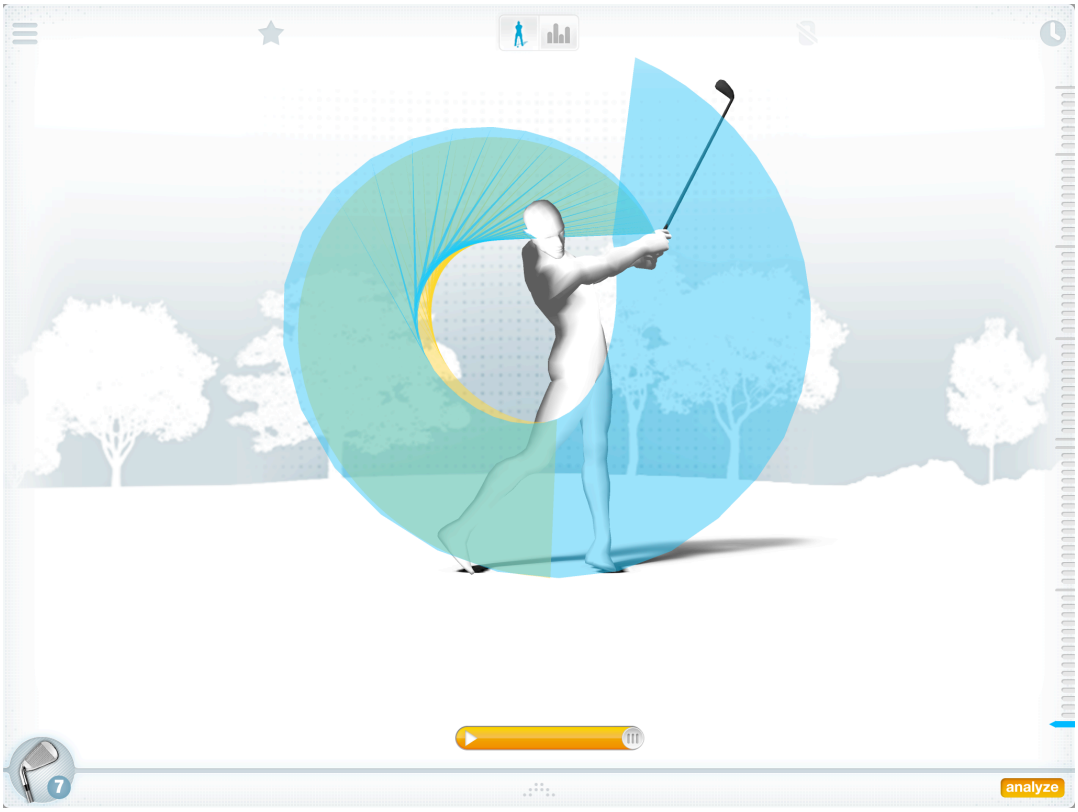
Guía del usuario de GolfSense 3.0

Instrucciones de uso del dispositivo sensor GolfSense



Zepp Labs, Inc. www.zepp.com

Versión 3.0 | Agosto de 2013

Contenido

Cómo encender su GolfSense 3

Usando la app por primera vez 4

Cómo fijar su GolfSense al guante 5

Cómo configurar su cuenta.....6

Menú principal 12

Pantalla de swing.....21

Historial.....30

Análisis 37

Análisis > Puntos de swing 38

Análisis > Ritmo 39

Análisis > Plano de la mano 41

Análisis > Velocidad 43

Análisis > Posición de backswing.....45

Análisis > Rotación de cadera.....47

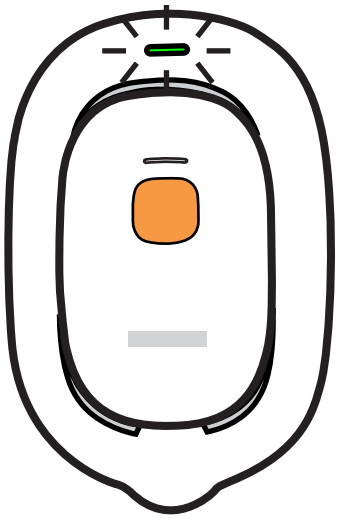
Análisis > Plano del palo 48

Cómo mejorar.....49

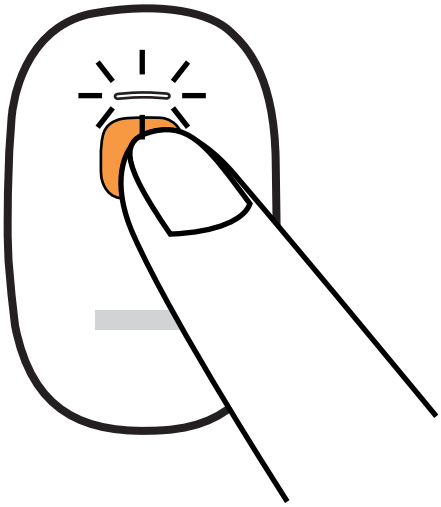
Uso de GolfSense para mejorar 50

Pulse los números de página para ir a una página concreta.

Cómo encender su GolfSense

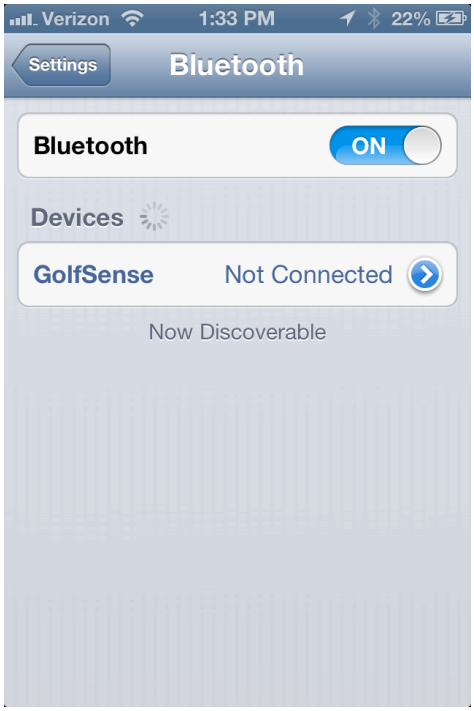


Cargue la batería hasta que la luz se ponga verde.



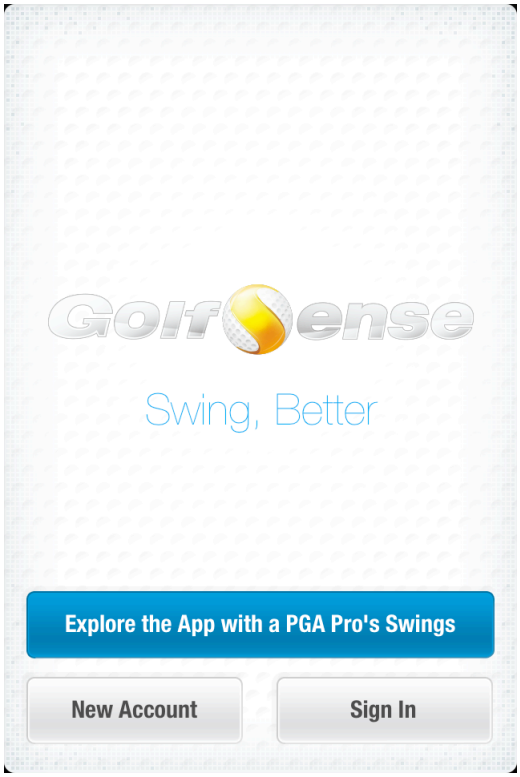
Mantenga pulsado el botón 3 segundos para encender su dispositivo GolfSense.

Usando la app por primera vez



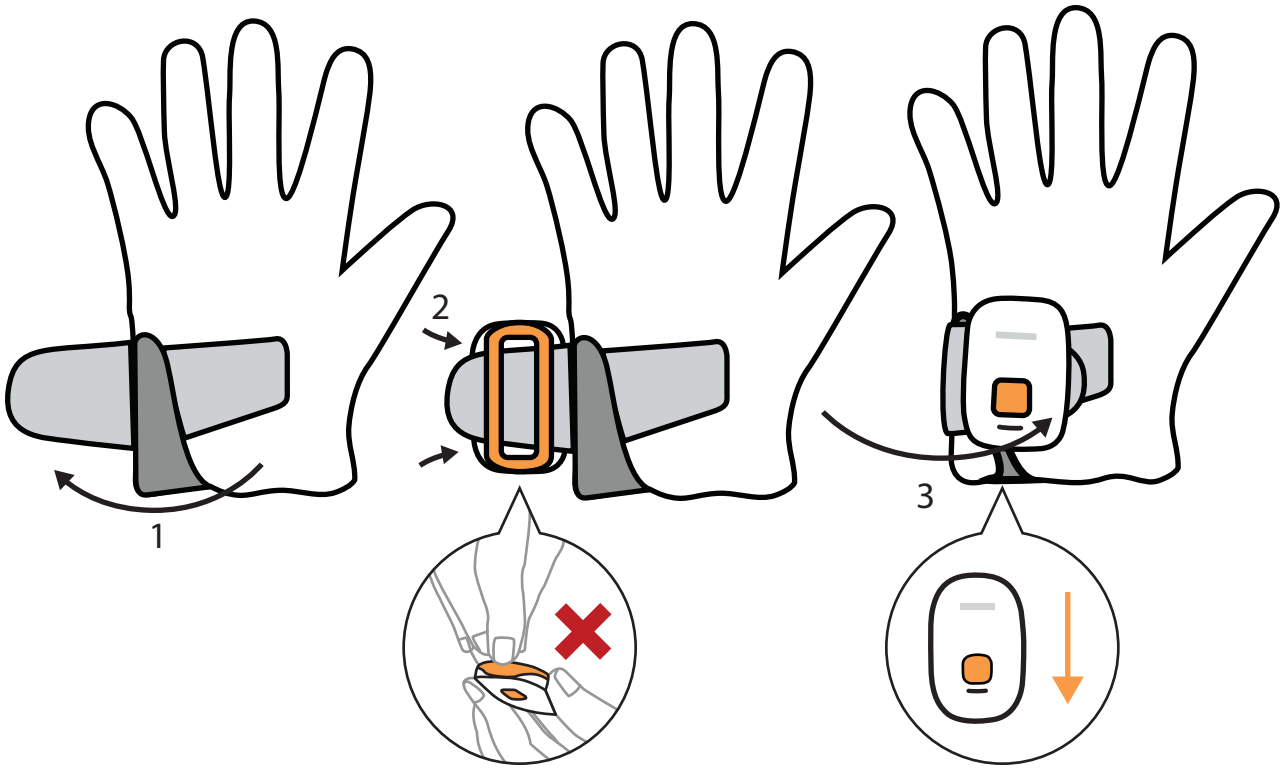
Abra la app Ajustes y conecte el Bluetooth; cuando aparezca el dispositivo GolfSense, toque en él para conectar.

Abra la app GolfSense y toque en Nueva cuenta para crear su cuenta.



Cómo fijar su GolfSense al guante

Importante: la hebilla de goma no se puede

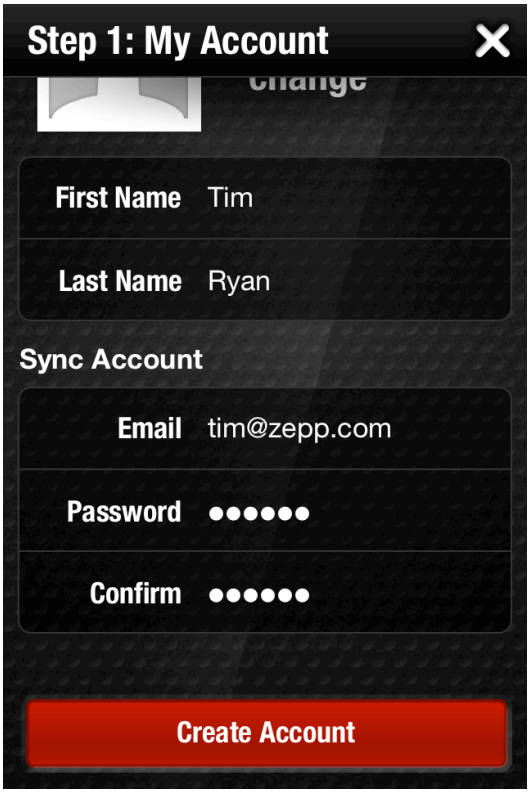


Cómo fijar su GolfSense al guante
1. Suelte la correa de velcro
2. Deslice la correa entre la hebilla de goma y el dispositivo
3. Póngase el guante y cierre la correa de velcro

Cómo configurar su cuenta

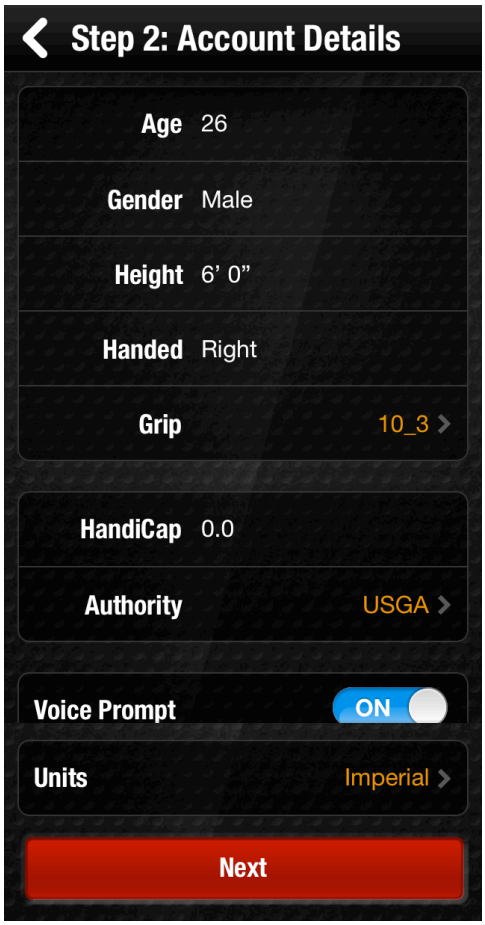
Configurar cuenta > Nueva cuenta

Para registrar su cuenta, toque en la nueva cuenta.
Paso 1: siga las instrucciones para introducir nombre, apellidos, correo y contraseña.
Toque el botón rojo «Crear cuenta» cuando haya terminado.

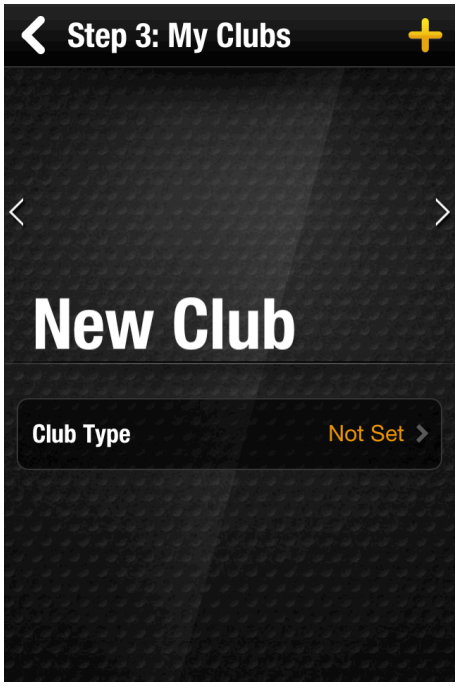


¡Enhorabuena! Con la cuenta ya creada, pulse en «Siguiente».

Continúe con el Paso 2: Detalles de cuenta
Introduzca su edad, sexo, altura y mano.
Puede aumentar la precisión configurando su postura de agarre. Vertical es la posición del palo
Horizontal es la posición de agarre



Toque en «Siguiente» cuando haya



Paso 3: Mis palos

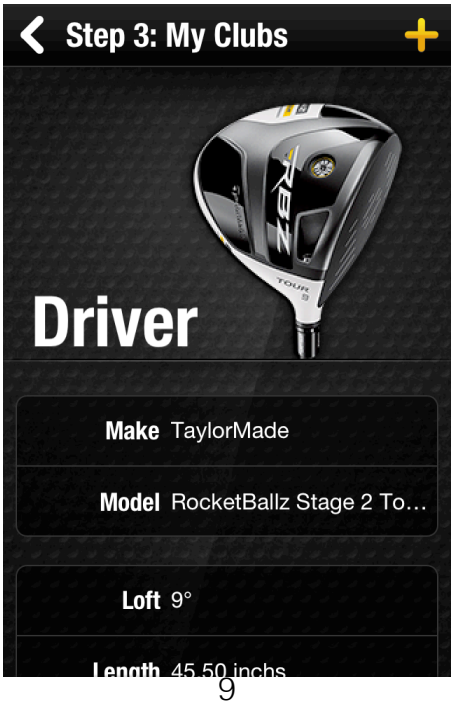
Añada un palo tocando el icono + de la esquina superior derecha

Seleccione el tipo de palo

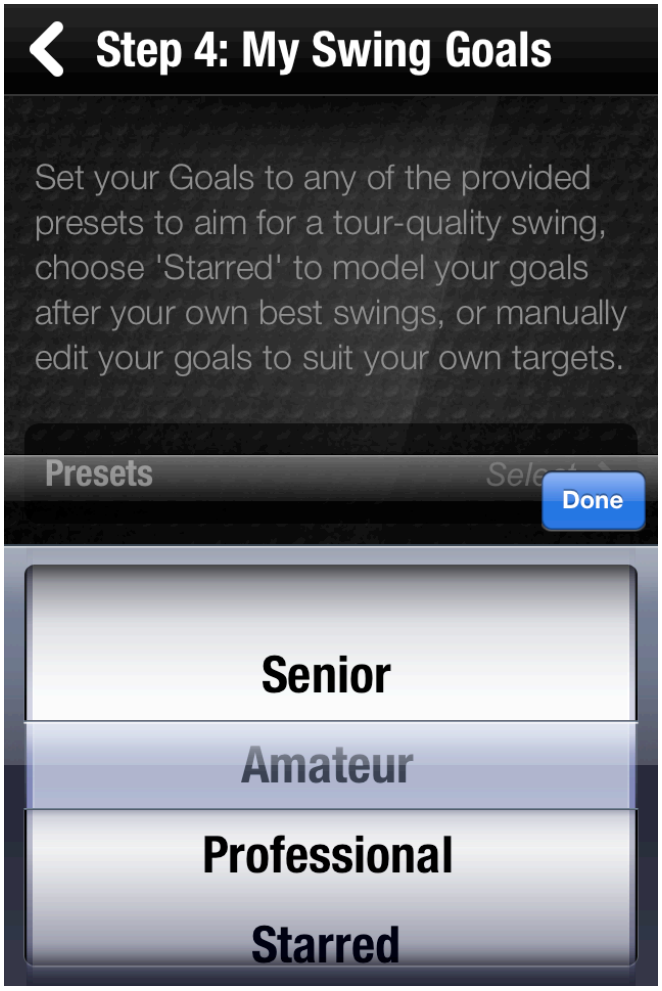
Escoja la marca, modelo y demás ajustes

Guarde el palo y añada otros

Toque en «Siguiente» para continuar

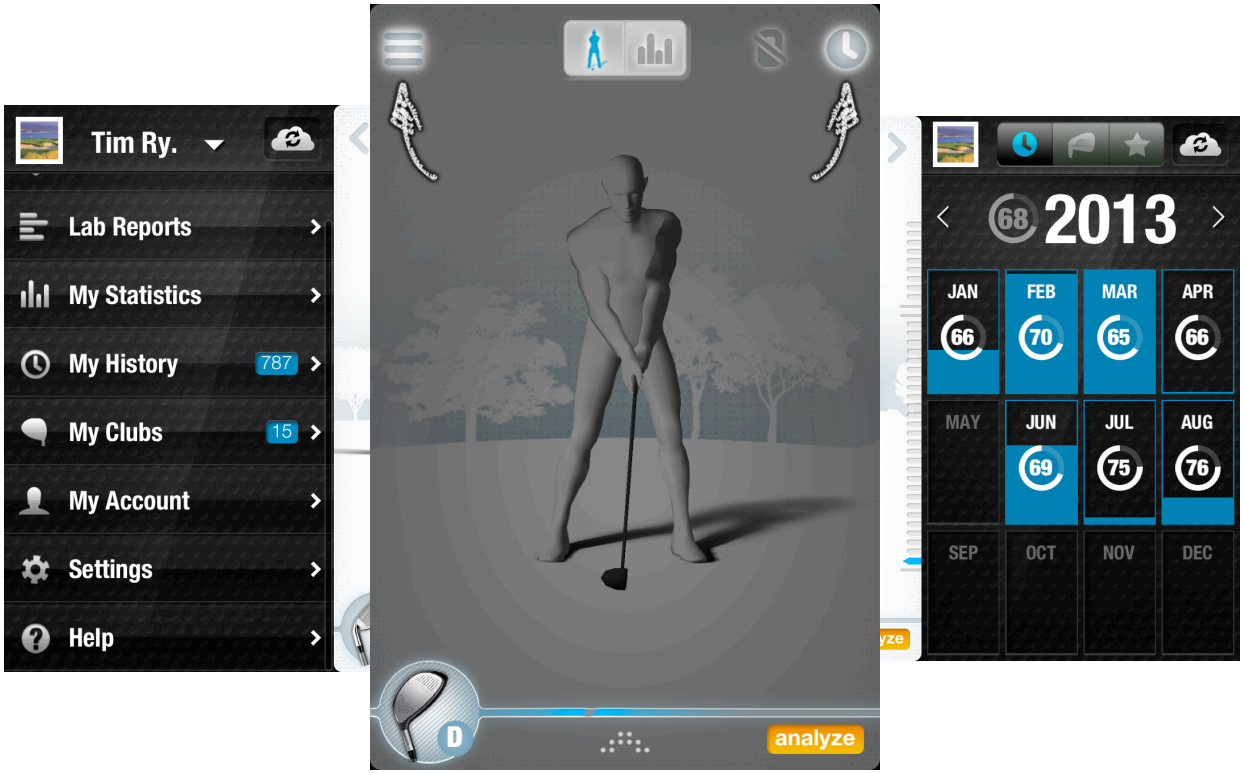


Paso 4: Mis objetivos de swing
Defina sus objetivos con alguna de las opciones predefinidas que se incluyen, o escoja un swing con nivel de torneo. Escoja «Favoritos» para definir sus objetivos a partir de sus mejores swings o edite manualmente sus objetivos a su gusto.


Step 4: My Swing Goals
Set your Goals to any of the provided presets to aim for a tour-quality swing, choose 'Starred' to model your goals after your own best swings, or manually edit your goals to suit your own targets.
Presets
Done
Senior
Amateur
Professional
Starred

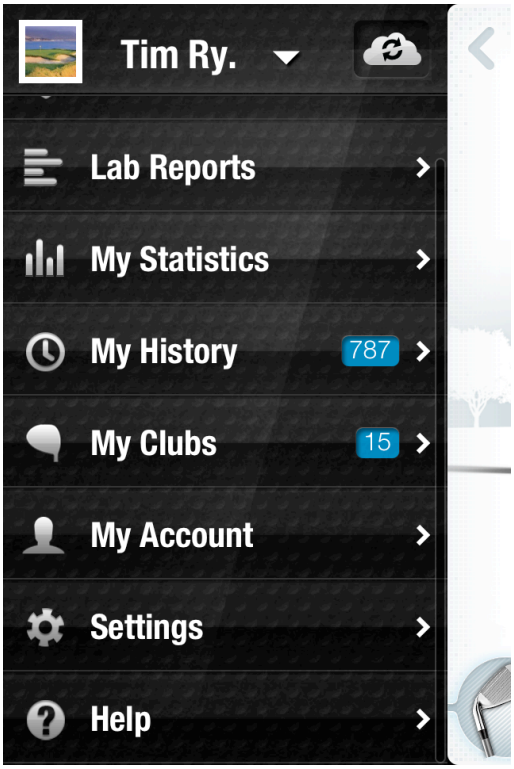
Navegación

La app se divide en tres pantalla principales. Menú principal, pantalla de swing e historial. Use las flechas e iconos de la parte superior para pasar de una pantalla a otra.



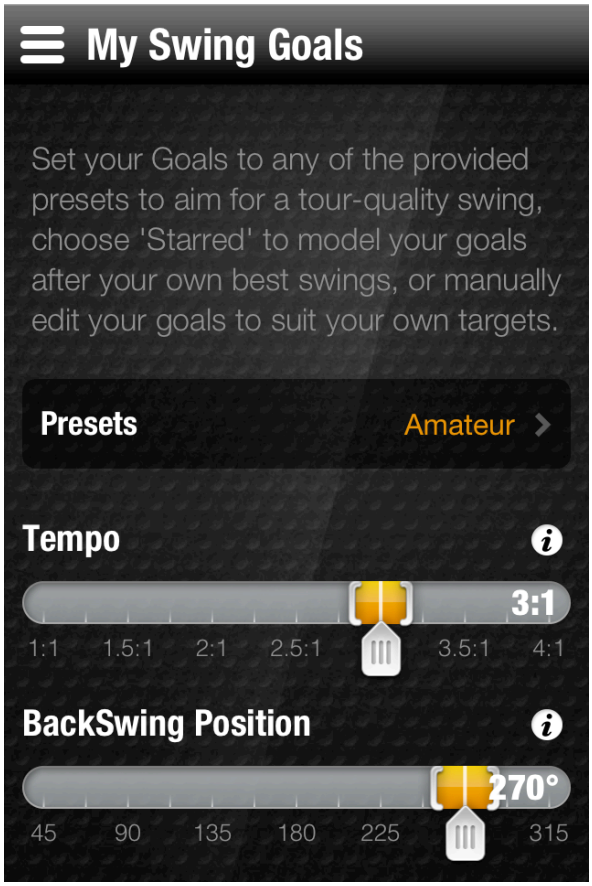
Menú principal

Menú principal



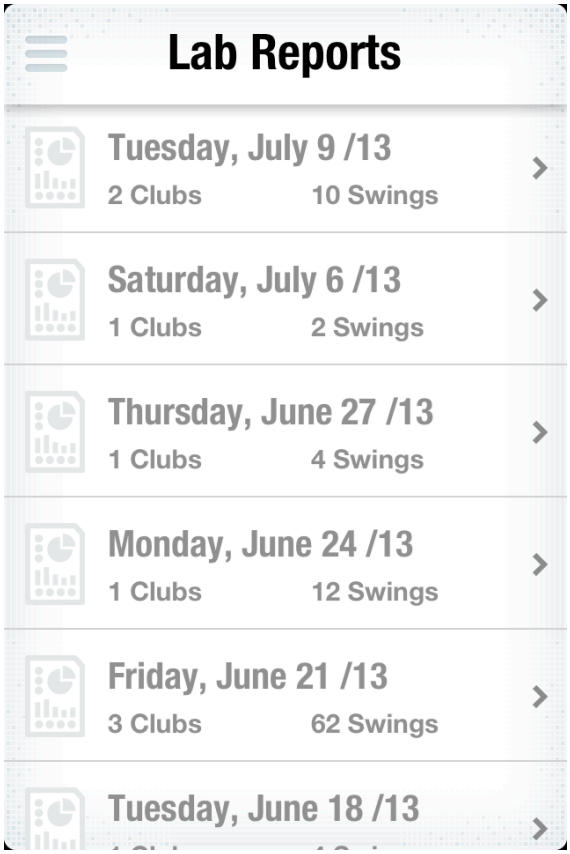
El menú principal es donde puede ver toda la información de su cuenta. Desde esta pantalla se accede a los objetivos de swing, los análisis, las estadísticas, el historial y los palos. Para pasar a la pantalla con el golfista 3D, deslice el dedo de izquierda a derecha.

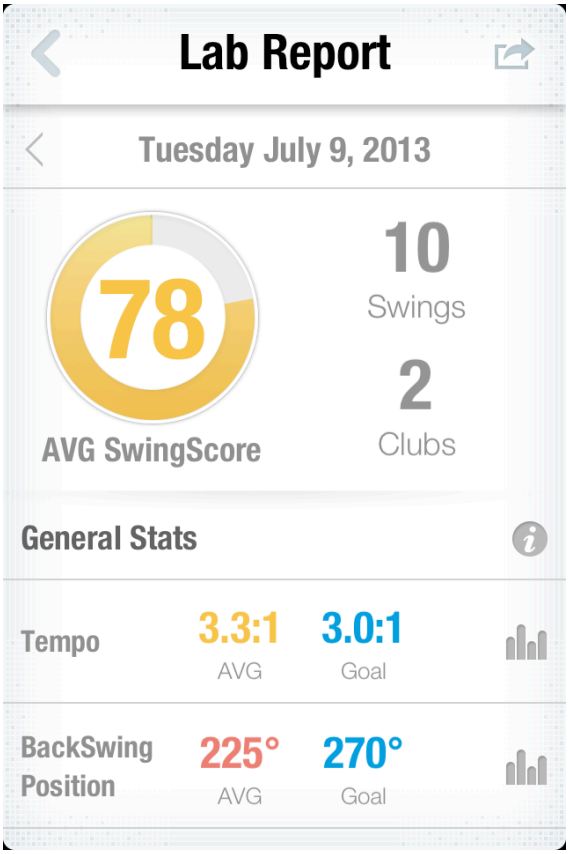
El icono de cuenta es su nombre de usuario y la flecha de la esquina superior izquierda de la pantalla. Tocando en esta flecha puede iniciar sesión con otra cuenta o registrar una cuenta nueva.



Defina sus objetivos con cualquiera de las opciones predefinidas incluidas, escoja un swing con nivel de torneo, seleccione «Favoritos» para definir sus objetivos a partir de sus mejores swings, o edite manualmente sus objetivos a su gusto.

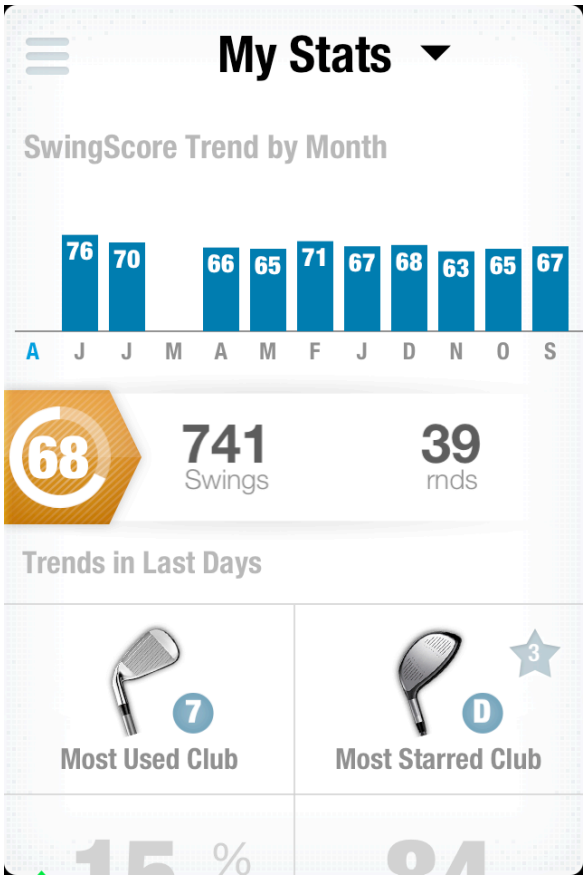
El análisis le proporciona información detallada sobre consejos y tutoriales. También le permite ver en qué debe centrarse para lograr sus objetivos. Esto también puede verse en forma de correo electrónico.





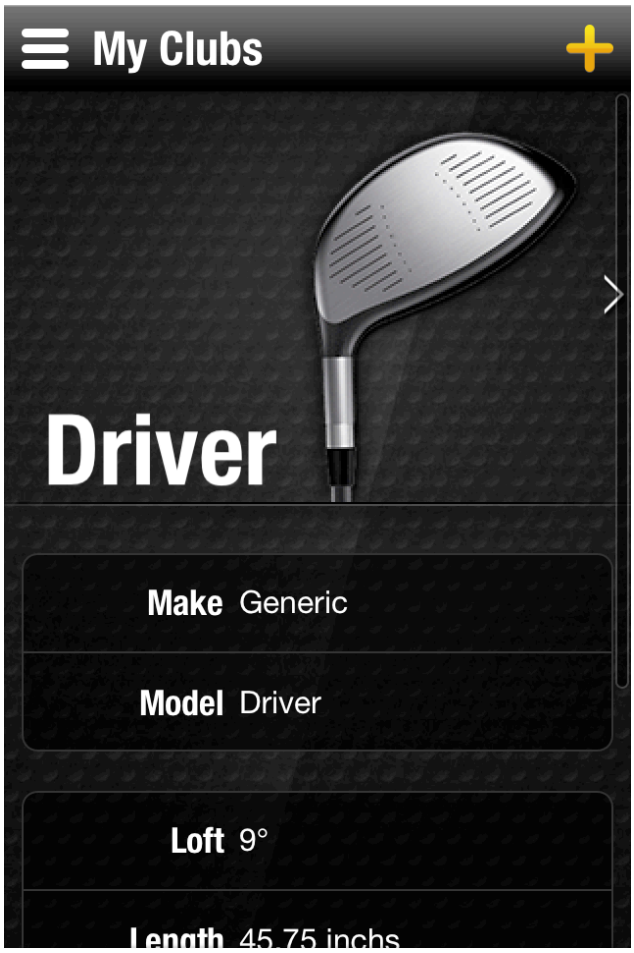
Los análisis son informes diarios de sus estadísticas y objetivos. Cada informe puede verse tocando en «Analizar» o desde el menú principal de navegación.

Muestra un panel de control con los datos del swing, puntuación en función del tiempo y swings totales. Estos datos también muestran el palo favorito y el más usado.

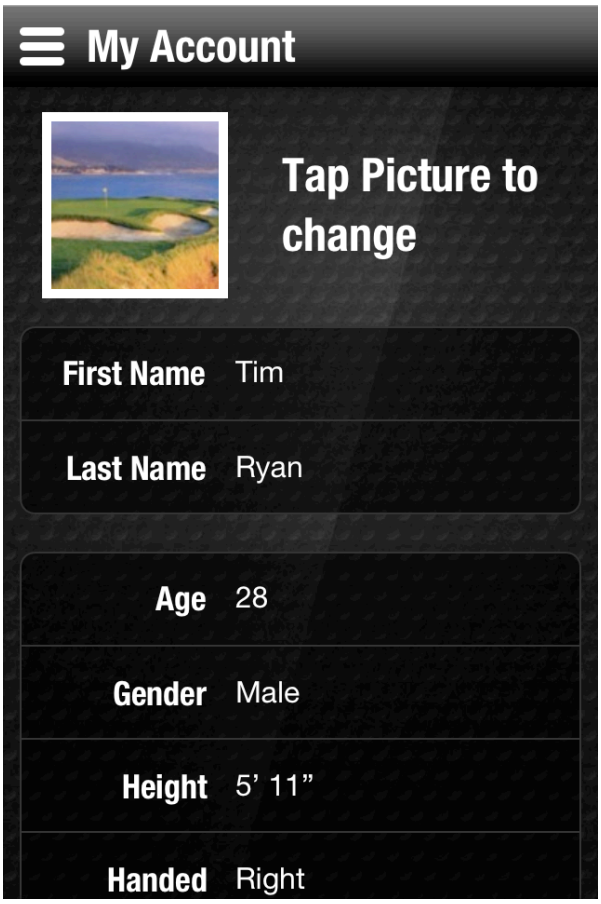


Toque para pasar a su historial de swings.

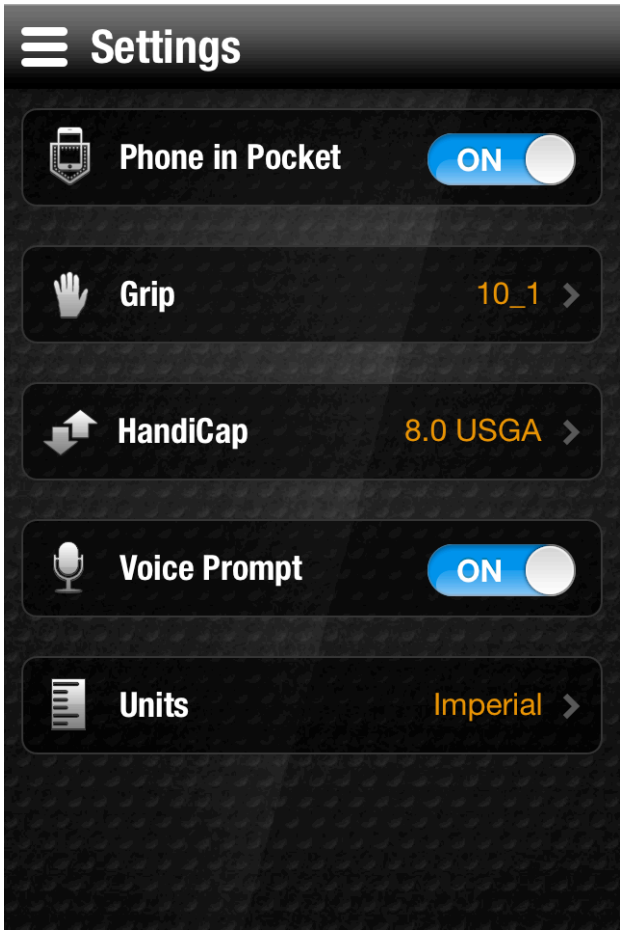
Puede ver su historial por mes, por palo y por swings favoritos.



Personalice sus palos tocando el botón + para añadir un palo nuevo. Seleccione el tipo, marca y modelo.



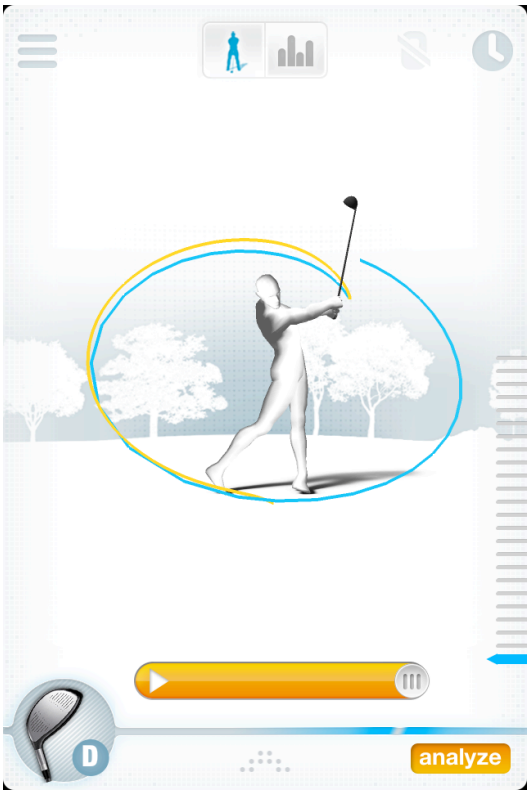
Edite los datos de su cuenta. Cambie su correo y contraseña. También puede seleccionar unidades imperiales o métricas.



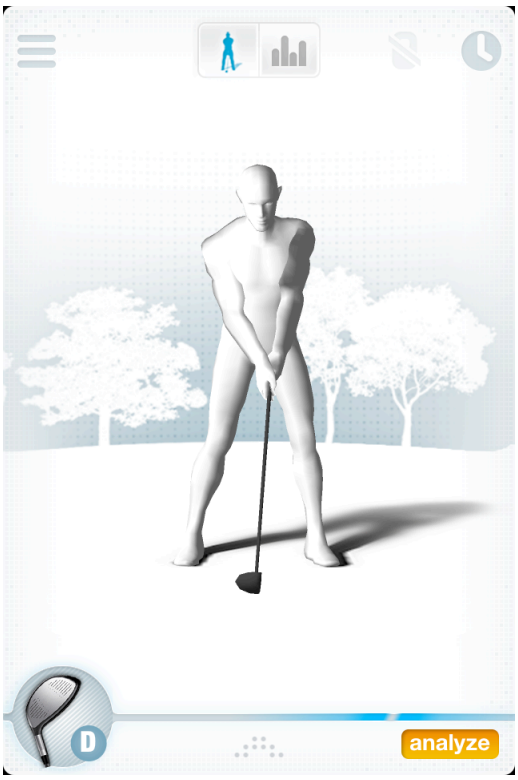
Edite sus ajustes
Cambie su agarre, active o desactive los mensajes de voz y configure el teléfono en el bolsillo para capturar la rotación de cadera.

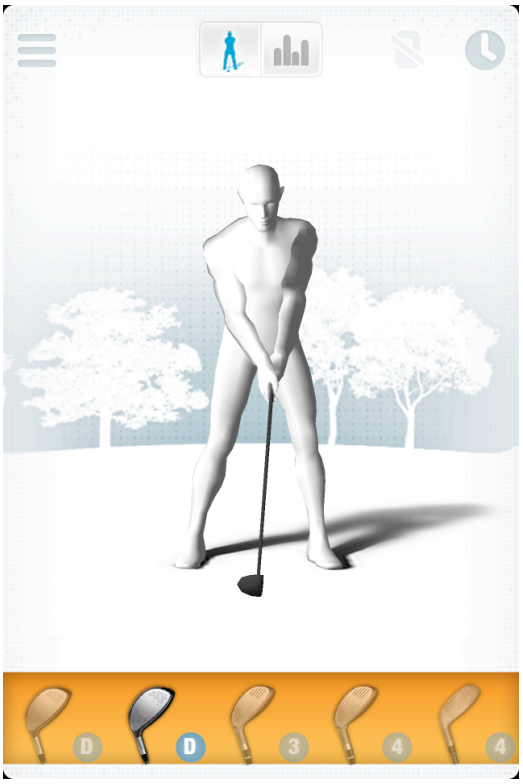
Pantalla de swing

Aquí es donde tiene lugar la magia. La vista 3D es la pantalla principal en la que puede revisar los datos captados por el sensor. Toque las tres barras para volver al menú principal. O toque el icono del reloj para revisar su historial.

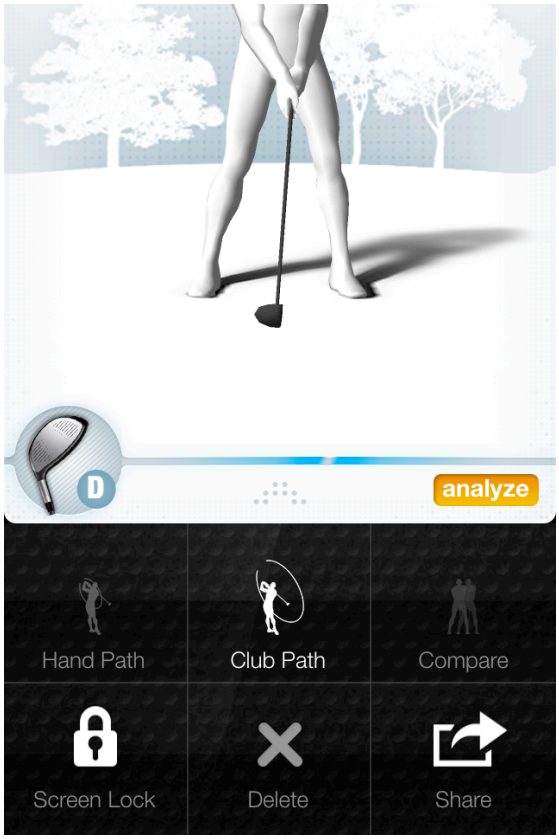


El color naranja corresponde a su backswing y el azul a su swing descendente. Mueva el dedo para girar el swing. Deslice el dedo hacia abajo para ver el swing desde arriba. Use dos dedos para acercar o alejar el swing. La barra de reproducción mostrada en la parte inferior sirve para que vuelva a ver su swing en movimiento. Si toca en la pantalla verá sus Puntos de swing.





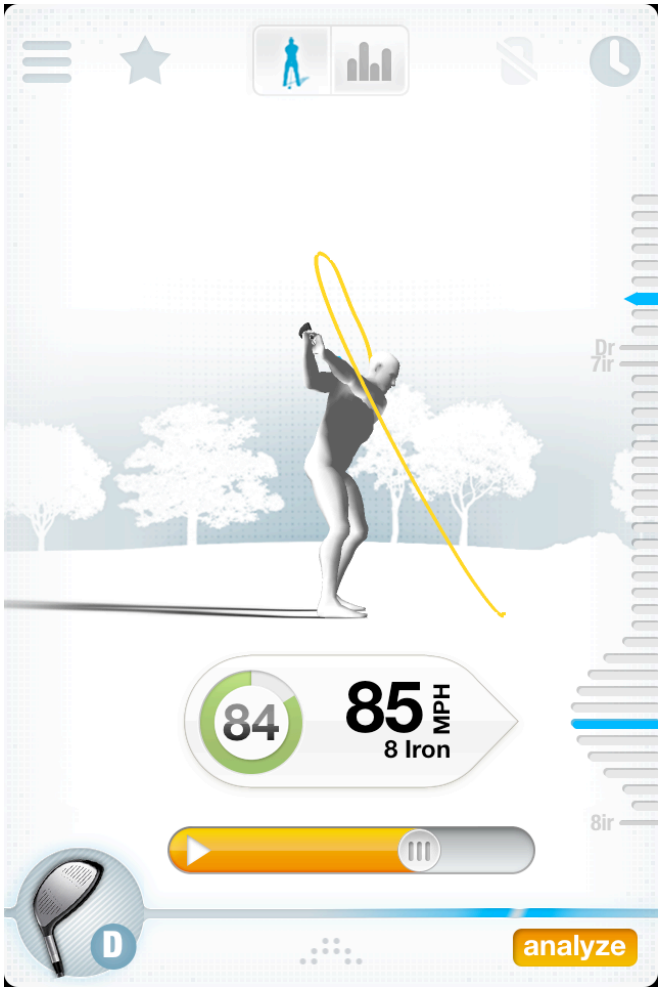
Toque el icono del palo en la esquina inferior izquierda Puede cambiar de palo deslizando el dedo a izquierda o derecha.



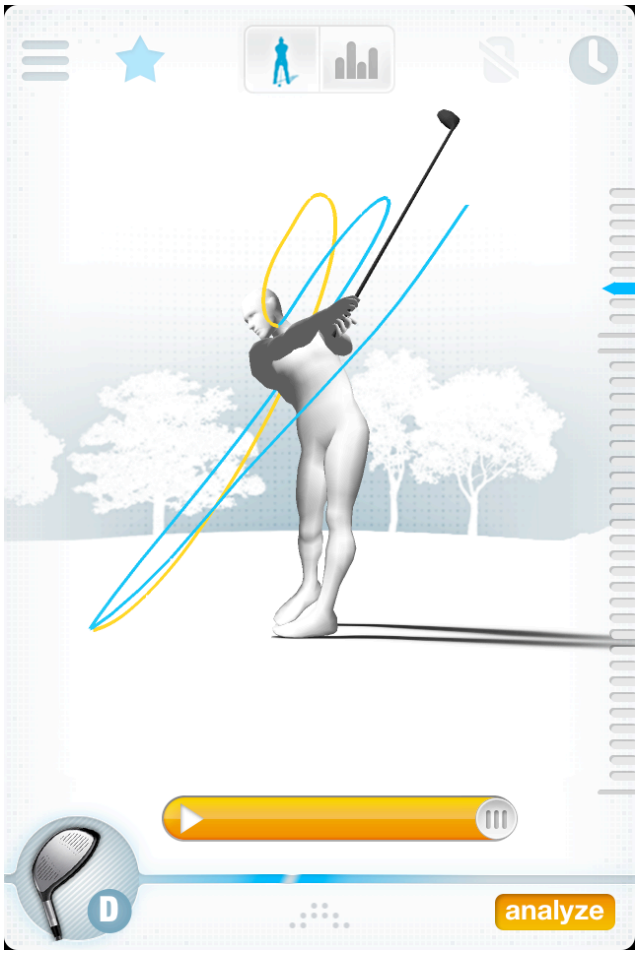
Seleccione trayectoria de la mano, trayectoria del palo o plano del palo. Compare, elimine y comparta swings.

Toque «Análisis» en la esquina inferior derecha para ver un informe sobre la sesión actual. Esto le mostrará un análisis de todos sus datos del día.

Pantalla de swing > Desplazamiento por el historial

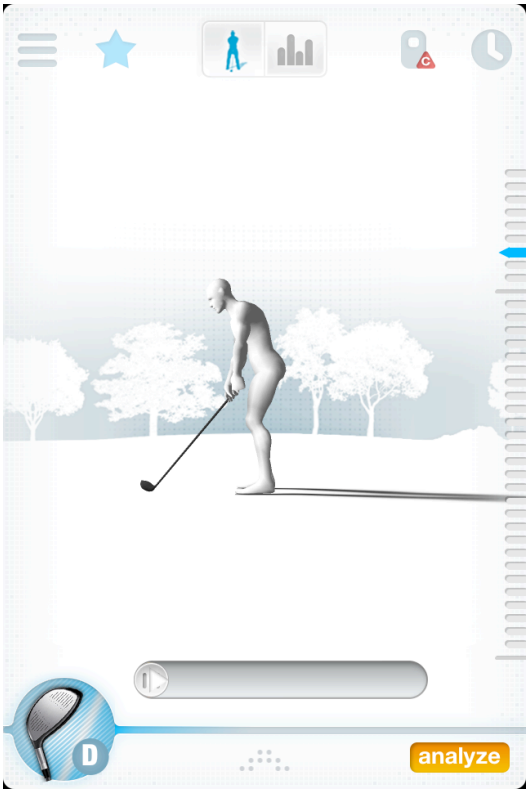


En la parte derecha de la pantalla se encuentran todos sus swings del día. Los swings más recientes están en la parte inferior, y los más antiguos en la superior. Estos swings se clasifican por palo y registran sus Puntos de swing y la velocidad. Arrastre el dedo sobre las barras para seleccionar un swing.

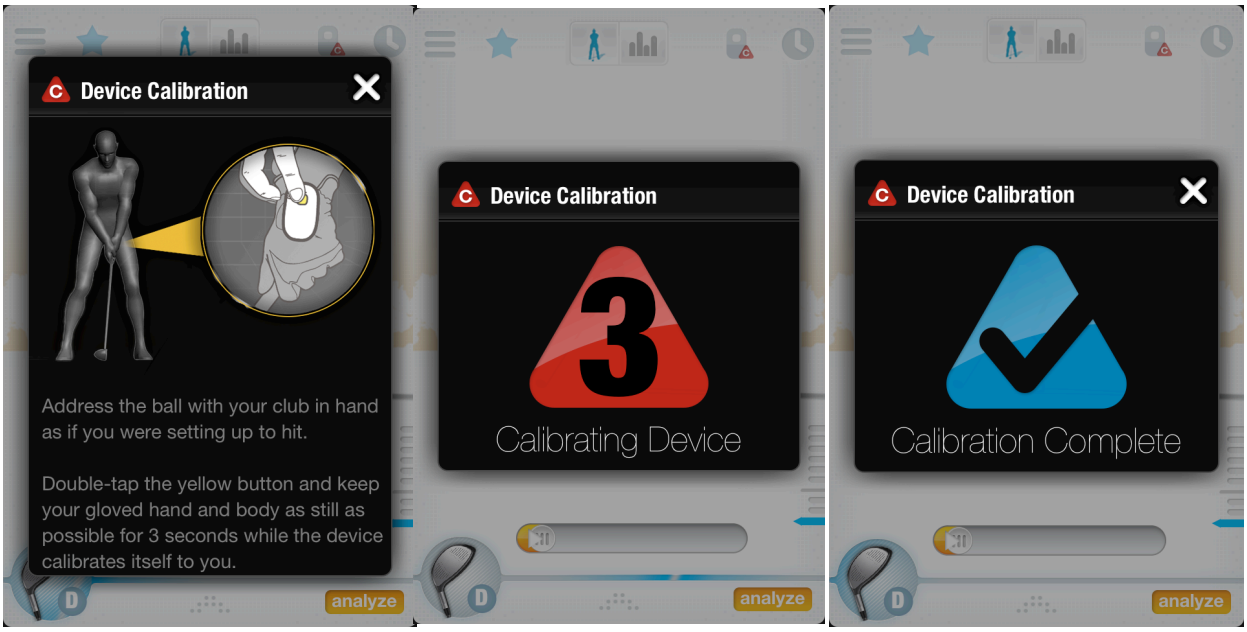


Puede recordar sus swings favoritos y destacados tocando el icono de estrella en la parte superior de la pantalla. Resulta muy útil para recordar sus datos de swing.

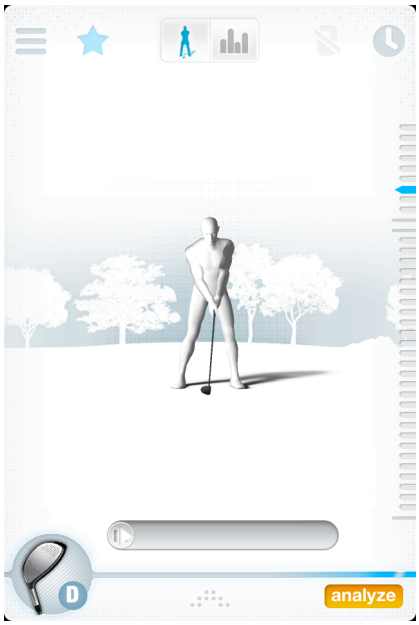
Cambia de pantalla para mostrar el panel de datos. Toque el icono del golfista o el de datos en la parte central. Aquí podrá usar la pantalla para ver sus cifras según sus objetivos. Verde indica un buen resultado, amarillo indica un resultado normal, y rojo indica que hace falta mejorar. Toque uno de los parámetros para verlo en detalle y centrarse en mejorar ese aspecto de su swing. Esta es la pantalla de detalle.



Para calibrar su swing, toque el icono del sensor con la «C» roja que hay en la parte superior de la pantalla. Siga las instrucciones y permanezca inmóvil mientras se realiza el calibrado.

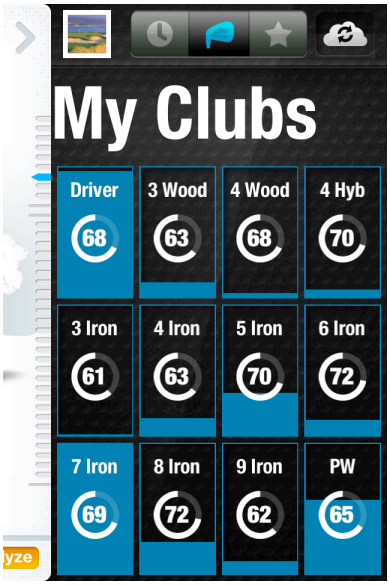

Device Calibration
Address the ball with your club in hand as if you were setting up to hit.
Double-tap the yellow button and keep your gloved hand and body as still as possible for 3 seconds while the device calibrates itself to you.
analyze
Device Calibration
3
Calibrating Device
analyze
Device Calibration
Calibration Complete
analyze

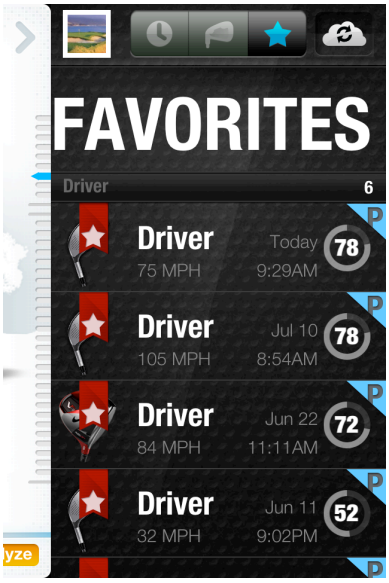
Historial

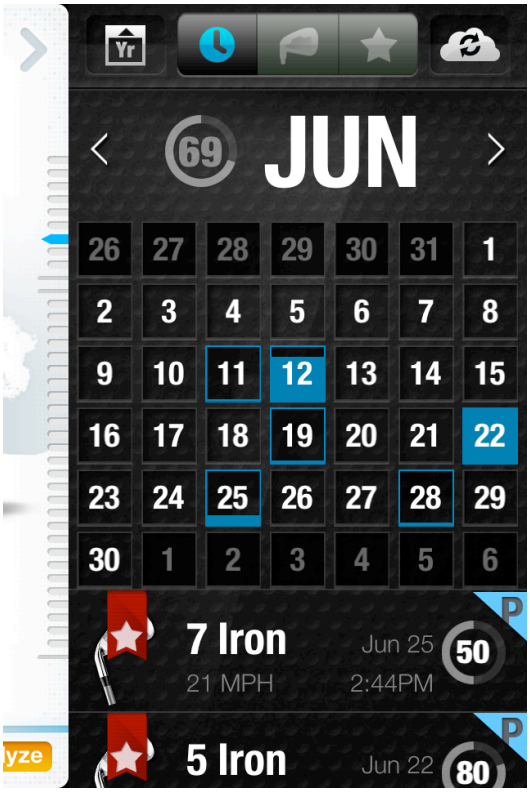


Toque el icono para repasar su historial por año, mes y día. Su puntuación de swing se mostrará en un círculo, junto al número total de swings. Cuantos más swings tenga para ese mes, más completo será su historial.

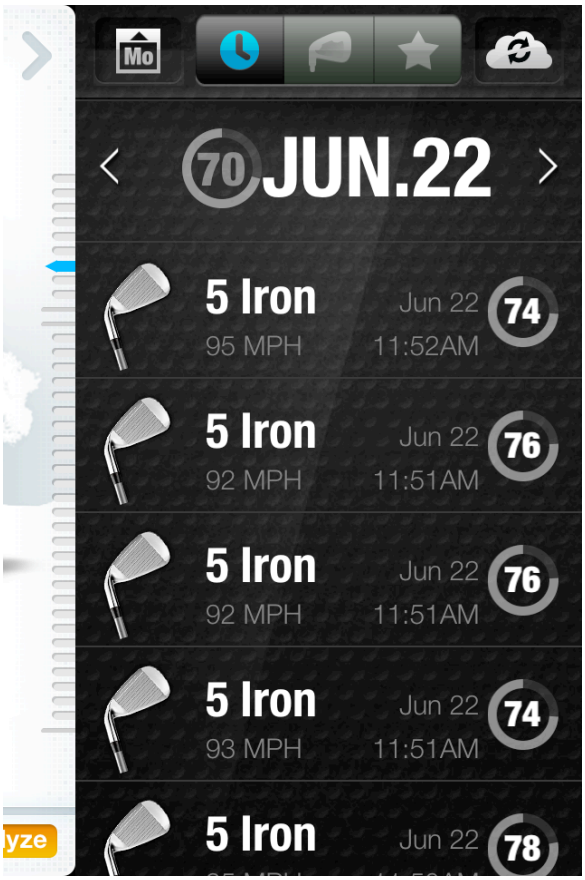
La pantalla del historial está en el extremo derecho de la aplicación. Desde aquí puede acceder a todo su historial de swings. Puede repasarlos por fecha, por palo y por favoritos.



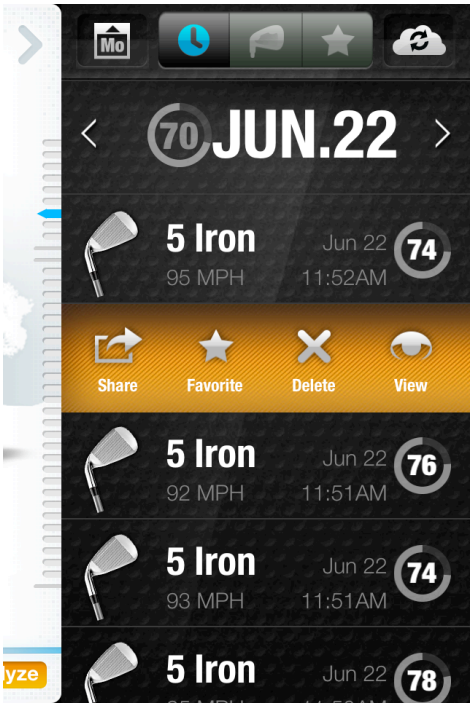


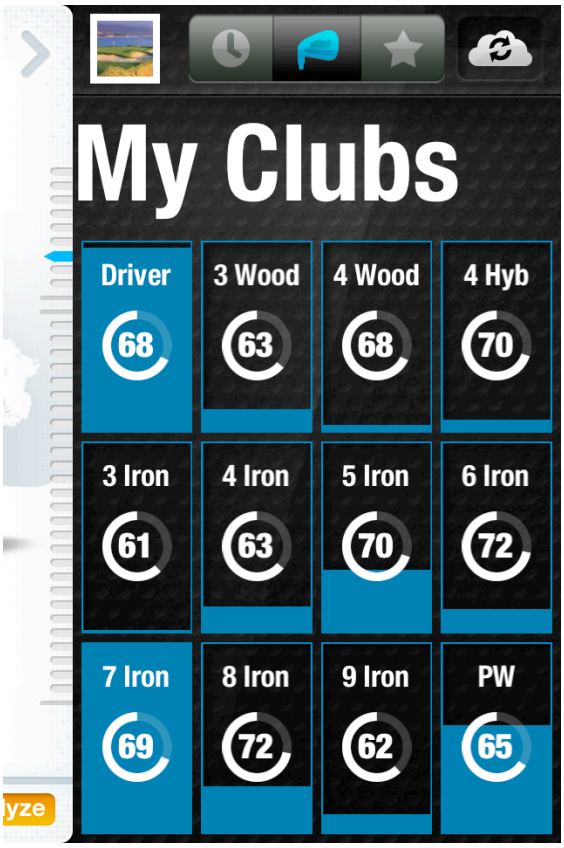


Si toca en un mes, su historial estará visible para todos los días en los que haya swings guardados. Para los días que tengan más swings, su historial estará más completo. Toque un día del mes para ver los swings de ese día concreto.

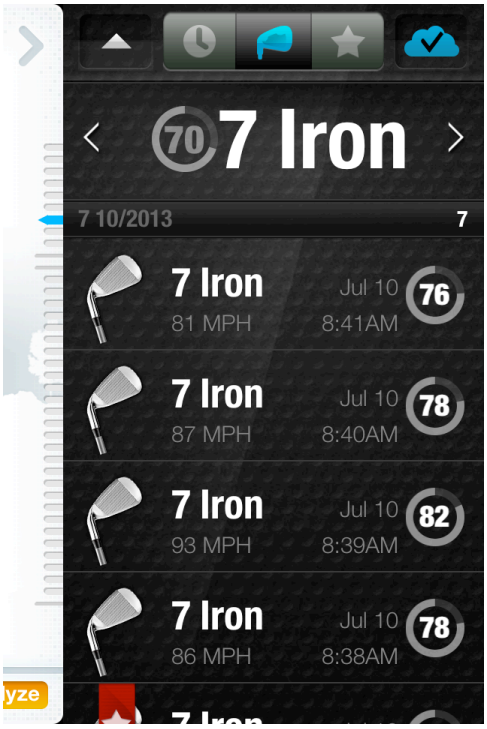


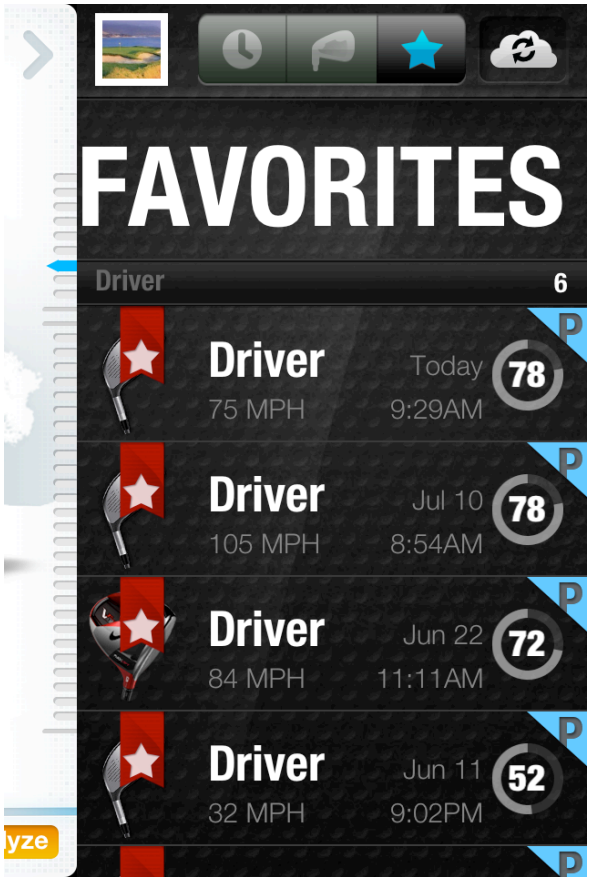
Los Puntos de swing de ese día se muestran en la parte superior de la pantalla Todos sus swings están clasificados por palo. Deslice el dedo para moverse por sus swings. Cuando encuentre un swing que desee ver en detalle, tóquelo. También puede eliminarlos, marcarlos como favoritos, compartirlos o verlos con solo deslizar el dedo de derecha a izquierda.





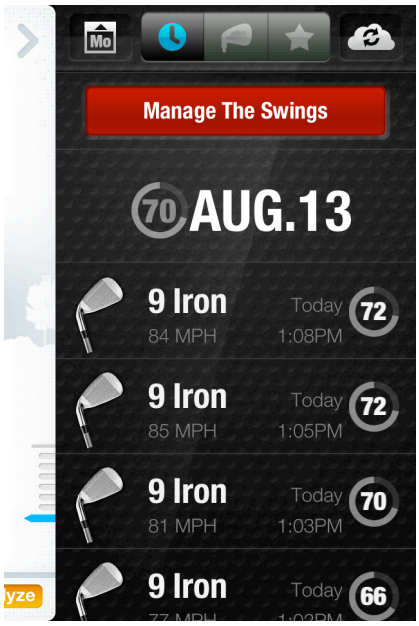
Toque el icono del palo que aparece en la zona superior. Todos sus palos se mostrarán con los Puntos de swing en un círculo. Cuanto más use un palo, más relleno estará el fondo azul. Al seleccionar un palo, estos swings se mostrarán ordenados por fecha. Deslice el dedo para moverse por sus swings. Cuando encuentre un swing que desee ver en detalle, tóquelo. También puede eliminarlos, marcarlos como favoritos, compartirlos o verlos con solo deslizar el dedo de derecha a izquierda.





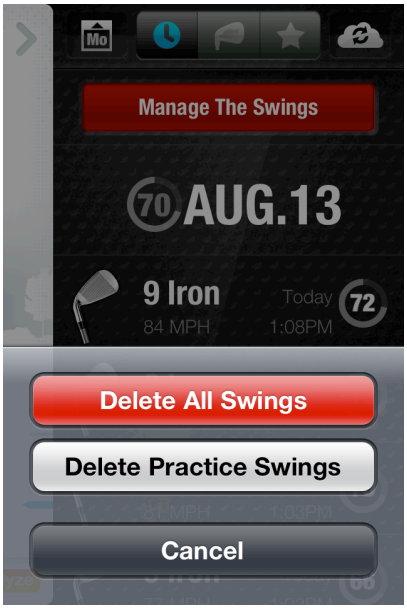
Marque swings como favoritos para recordar golpes favoritos o importantes. Puede marcar un swing como favorito tocando el icono de estrella que hay en la pantalla del swing deslizando el dedo hacia la derecha sobre un swing y seleccionando la opción «Favorito».

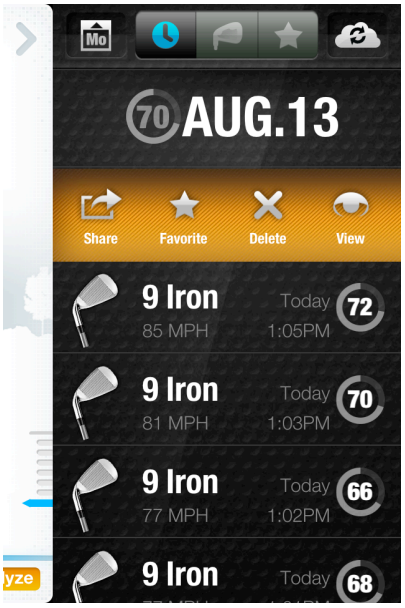
Puede repasar sus swings favoritos en su historial. En la parte superior, toque el icono de estrella. Esto mostrará todos sus swings favoritos por palo.



En su pantalla de historial, puede eliminar varios swings deslizando el dedo hacia abajo sobre la fecha.

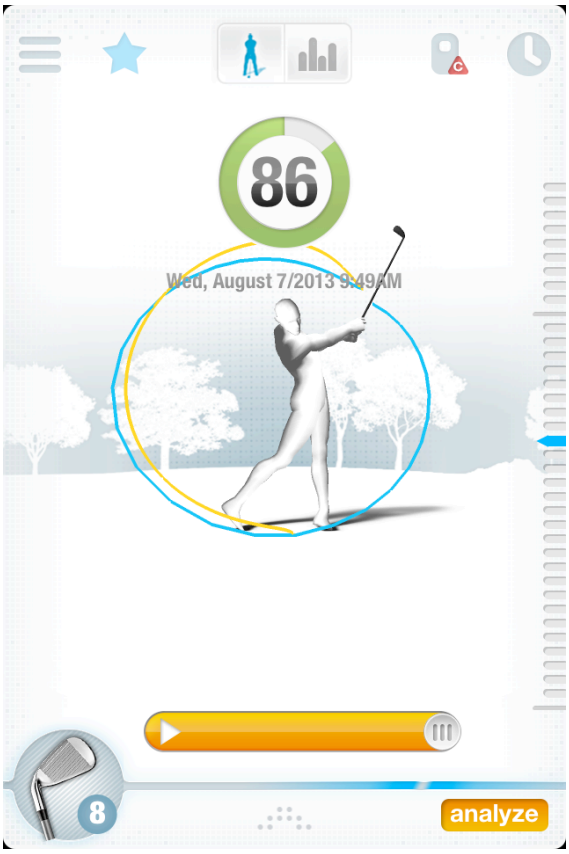
Para eliminar un swing concreto, deslice el dedo hacia la derecha sobre ese swing y toque el icono de eiminar.



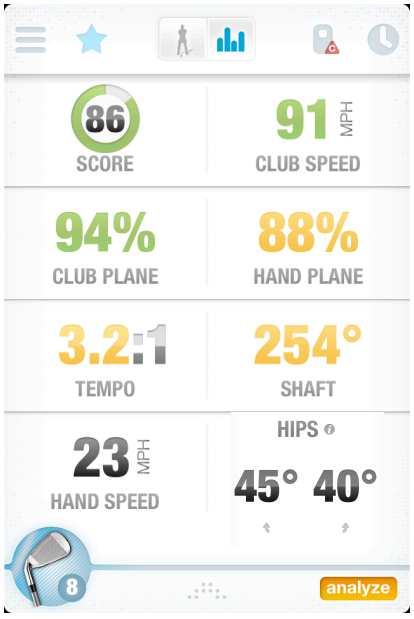


Análisis

Análisis > Puntos de swing

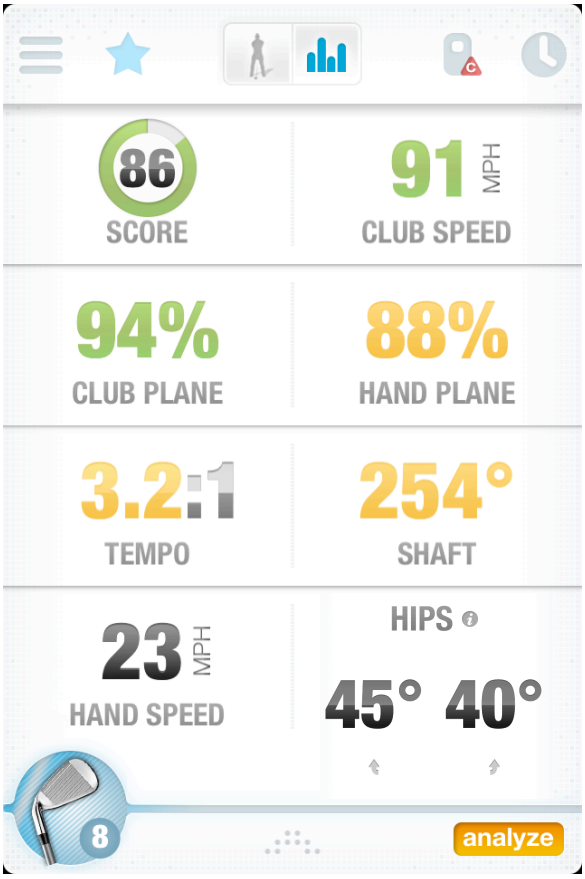


Los Puntos de swing son la medición combinada de sus estadísticas de swing y sus objetivos. Se basa en cinco parámetros del swing como velocidad, ritmo, plano del palo, plano de la mano y posición del palo.

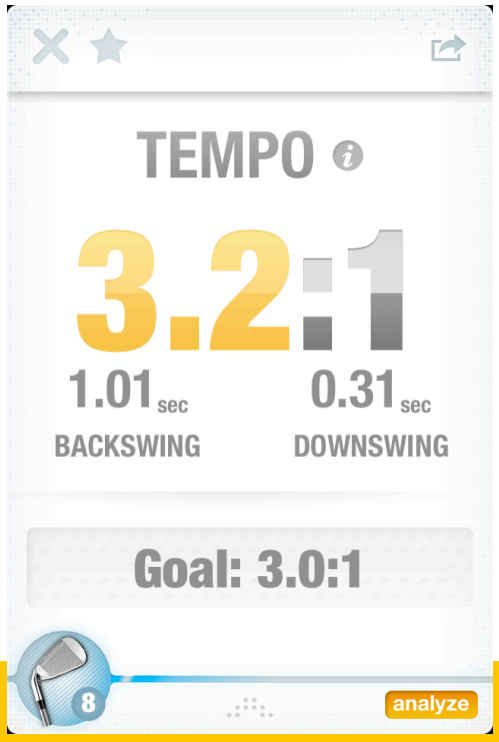


Análisis > Ritmo

Definición: la proporción del tiempo empleado en realizar el backswing y el tiempo empleado en realizar el swing descendente hasta el impacto. El ritmo es la velocidad y el tiempo natural del swing. El swing no solo debe realizarse en el tiempo correcto; también hay que hacerlo siempre del mismo modo.



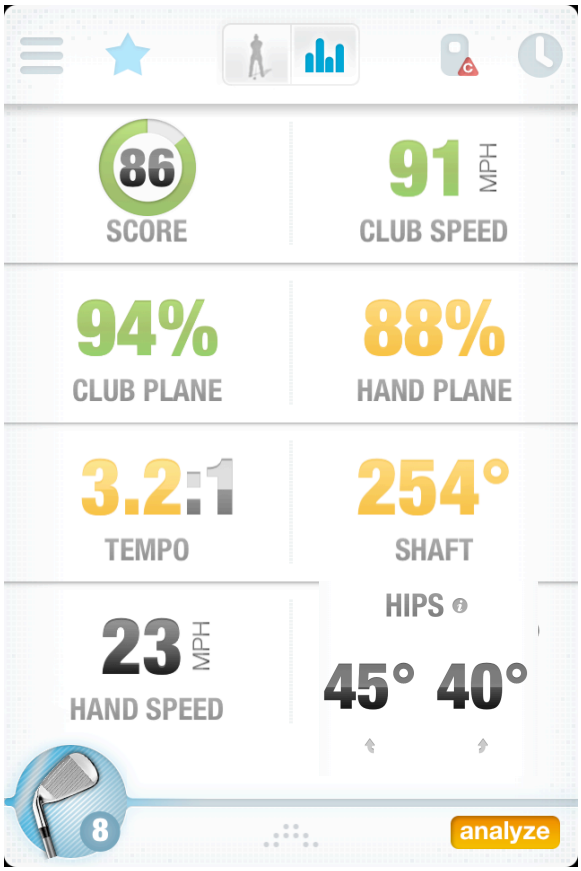
Estándares: un golfista profesional tiene un tiempo medio de backswing de 0,82 segundos, con otros 0,27 segundos de swing descendente hasta el golpe. Eso equivale a la proporción ideal de 3 a 1. La mayoría de aficionados tienen problemas para mantener un tiempo constante de un swing a otro. Normalmente el swing descendente suele tener siempre más o menos la misma duración en la pantalla de Ritmo. Es el backswing el culpable, variando de un swing a otro.



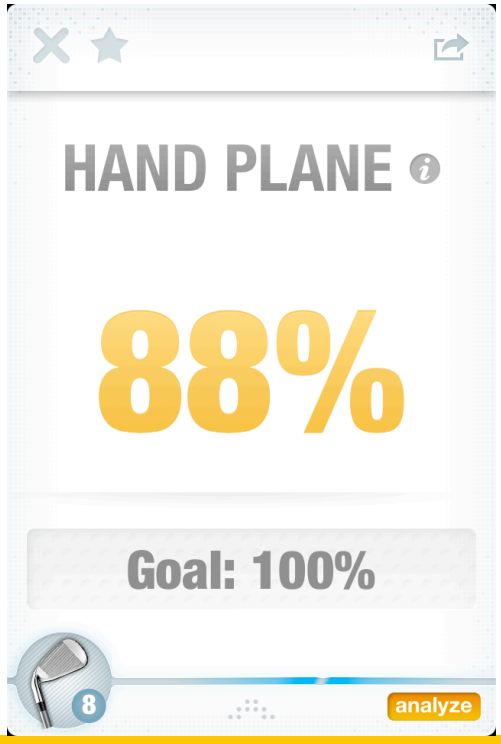
Consejo: si el ritmo es inferior a la proporción de 3:1, intente acelerar el backswing. Si es superior a la proporción 3:1, intente ralentizar el backswing. De inmediato verá cómo las cifras cambian; con un poco de práctica, aprenderá a hacer el swing con el ritmo perfecto.

Plano de la mano

Definición: esto mide la trayectoria de sus manos en el backswing comparada con la trayectoria que tienen en el swing descendente. Cuanto más alto sea el porcentaje, mejor será el swing.



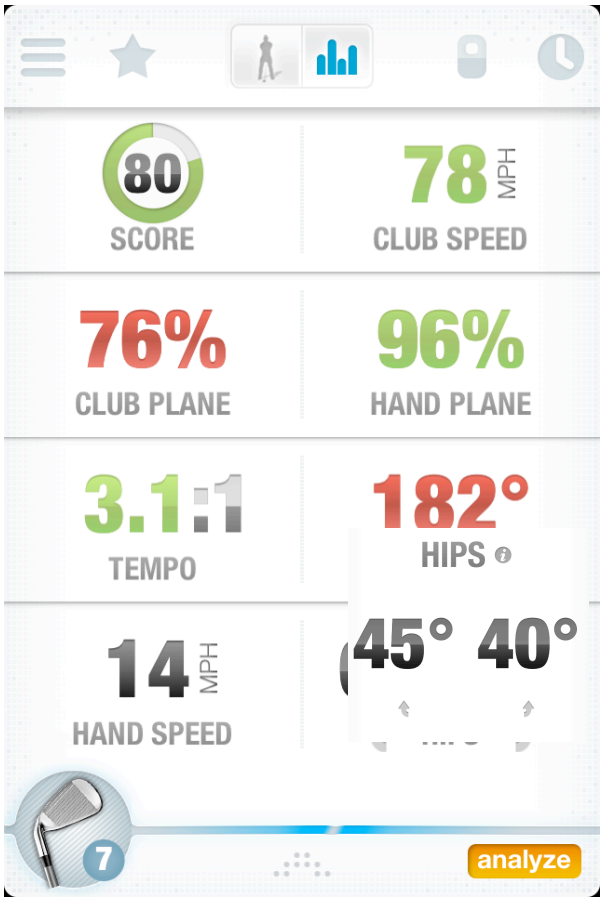
Estándares: se trata de un parámetro importante porque la cabeza del palo seguirá el movimiento de las manos. La mayoría de profesionales alcanzan una coincidencia del 90% al 100%. A los aficionados les suele costar mucho más hacer que coincidan ambas trayectorias. La mayoría tienen una trayectoria que «sobrepasa» el plano, causando un swing descendente muy pronunciado y un vuelo de la bola desviado a la derecha.



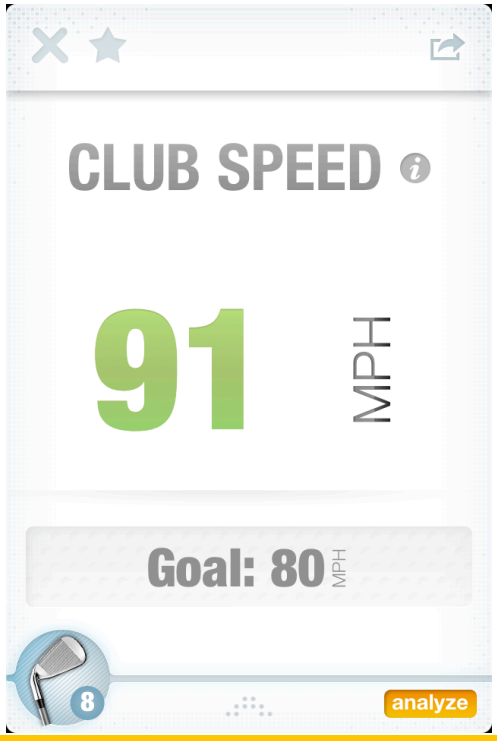
Consejo: al practicar en el campo, haga 50 swings sin golpear la bola; cambiando la trayectoria de la mano a una que suba y vuelva a caer exagerando un gran círculo. Use la app para ver la trayectoria cambiada y vuelva a intentar lo mismo con una bola.

Velocidad

Definición: mide en km/h la velocidad a la que se mueve la cabeza del palo en el momento que golpea la bola.
Velocidad máxima = la velocidad máxima que alcanza la cabeza del palo durante el swing descendente.
Velocidad de impacto = la velocidad del palo en el momento del golpe. El palo se frena un poco en el instante en el que golpea la bola.



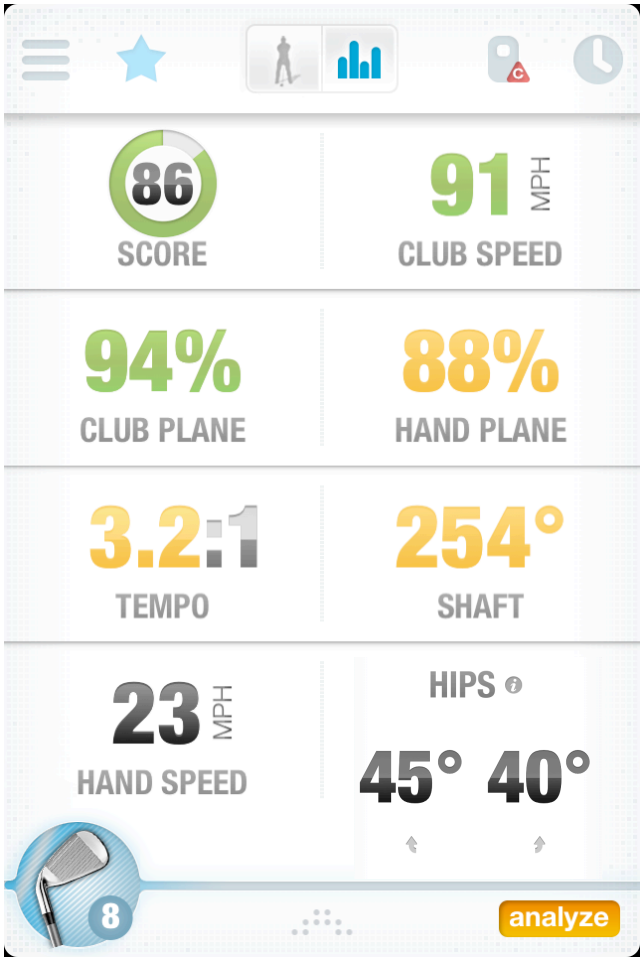
Estándares: los golfistas profesionales suelen alcanzar una velocidad de la cabeza del palo de entre 177 y 185 km/h; las mujeres golfistas alcanzan de 145 a 160 km/h. La mayoría de los aficionados no consiguen acercarse a esas velocidades. Un aficionado suele hacer el swing en torno a los 137 km/h; las aficionadas suelen alcanzar alrededor de 105 km/h.



Consejo: una buena forma de aumentar la velocidad de la cabeza del palo es asegurarse de hacer un backswing completo hasta los 270 grados. (Ver Posición de backswing) Cada 20 o 30 grados adicionales de backswing equivalen a unos 8 km/h más de velocidad.

Posición del backswing

Definición: grados del ángulo formado por el palo entre la posición inicial y el punto final del backswing. Esto se calcula midiendo el cambio del ángulo entre ambas posiciones del swing. En la posición inicial, el palo se encuentra a cero (0) grados. En el punto más alto del swing, el palo está a 270 grados.

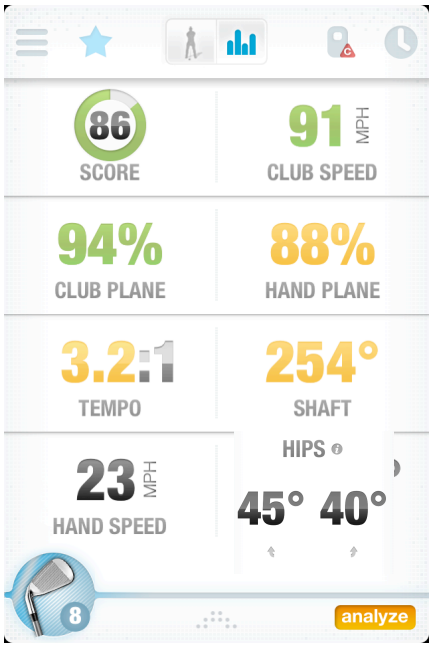


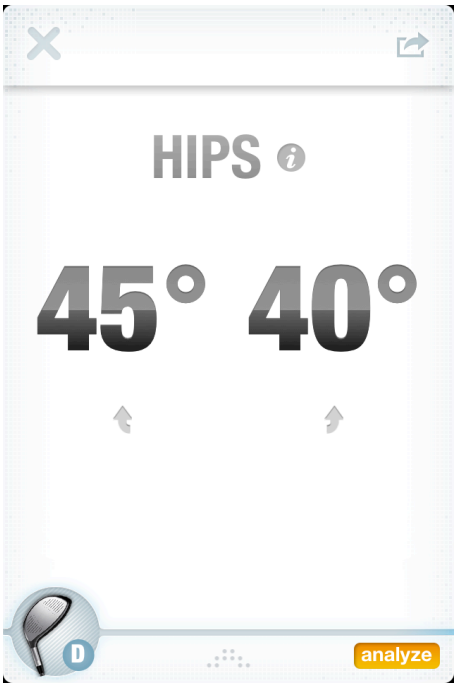
Estándares: el backswing ideal está a 270 grados, con el palo paralelo al suelo o apuntando al objetivo. La mayoría de golfistas profesionales consiguen aproximadamente los 270 grados. Los aficionados suelen alcanzar entre 230 y 250 grados.

Consejo: para lograr la máxima velocidad posible, es importante hacer el backswing más largo posible. También es importante NO EXCEDER los 270 grados; de lo contrario suele ser difícil golpear a tiempo la bola. Una buena forma de conseguir esta posición es usar un espejo de cuerpo entero para practicar el swing e intentar que el palo alcance los 270 grados.

Rotación de cadera

Definición: número de grados de rotación de la cadera en el backswing y los grados de rotación en el golpe.



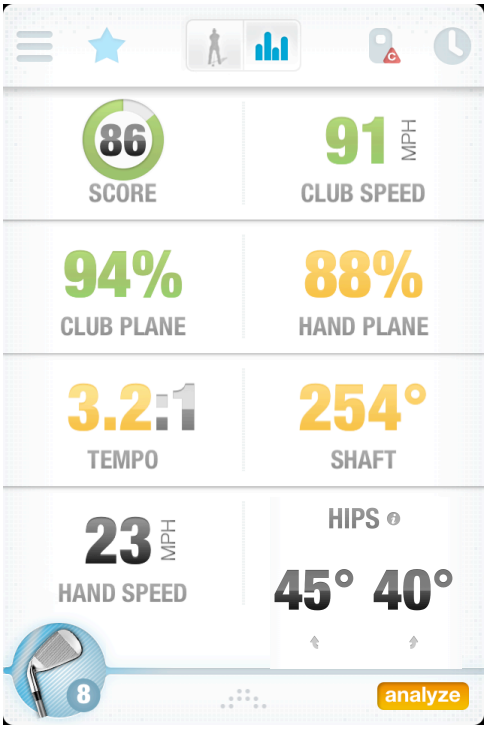


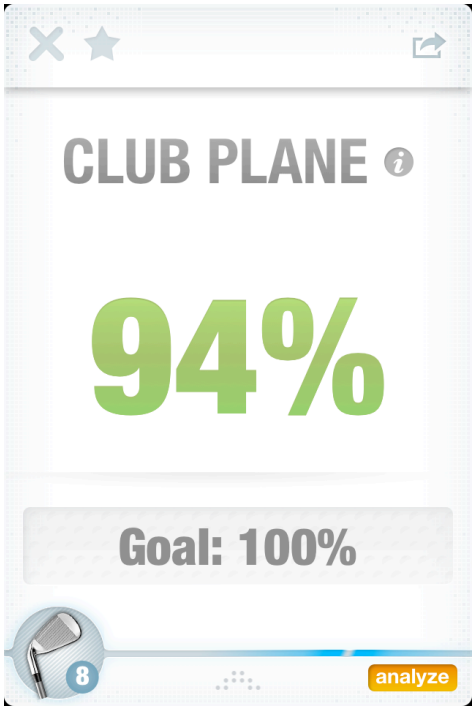
Estándares: el profesional medio tiene una rotación de cadera de 45 hasta el punto más alto del backswing, y en el golpe rotan la cadera unos 42 grados en dirección hacia el objetivo. La mayoría de aficionados no efectúan una rotación suficiente ni en el backswing ni en el swing descendente. El grueso de la potencia de un swing proviene de una rotación adecuada de cadera.

Consejo: mantener la rodila derecha firma ayuda a lograr un giro ceñido en el backswing. En el swing descendente, ayuda a pensar en apuntar la hebilla del cinturón hacia el objetivo.

Análisis > Plano del palo

Definición: similitud entre el plano del backswing y el plano del swing descendente. Cuanto más alto sea el porcentaje, mejor será el swing.logran una coincidencia de entre el 90% y el 100%.





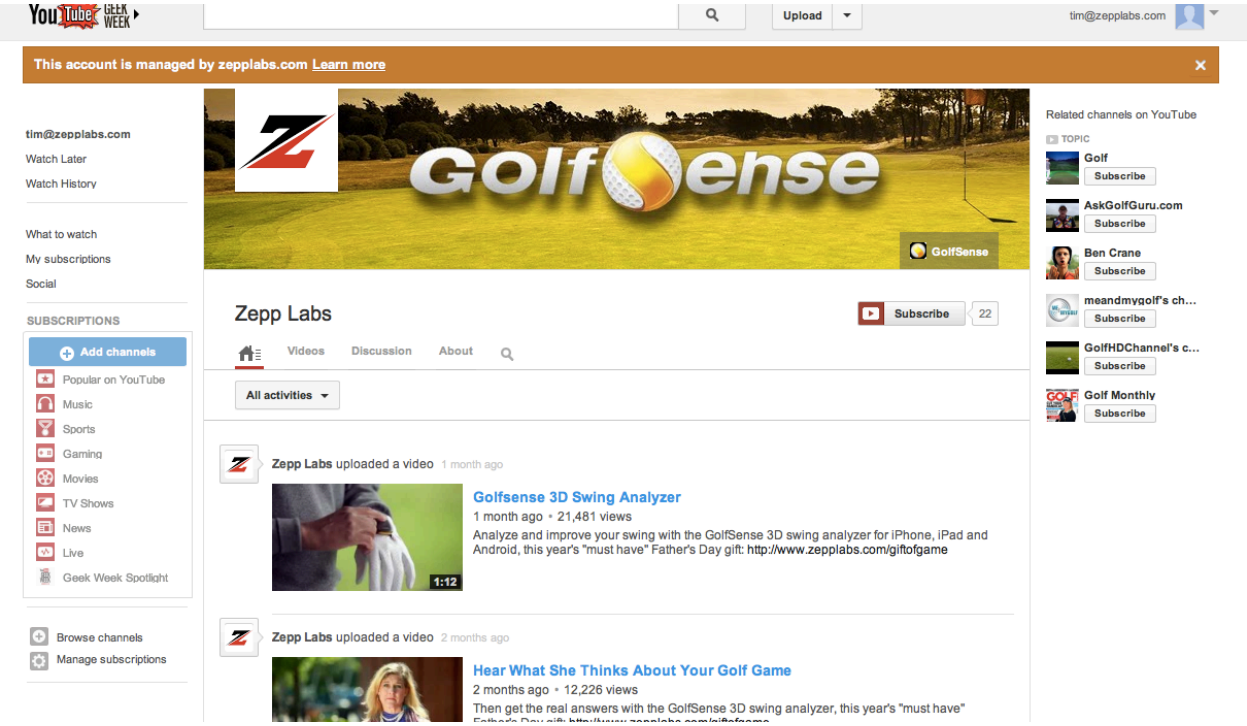
Estándares: la mayoría de profesionales logran una coincidencia de entre el 90% y el 100%. A los aficionados les suele costar mucho más que coincidan ambas trayectorias. En la mayoría de los casos, el swing descendente está «por encima» del plano, lo que da lugar a un swing descendente pronunciado y a un vuelo de la bola desviado.

Consejo: al practicar en el campo, haga 50 swings sin golpear la bola; cambiando la trayectoria de la mano a una que suba y vuelva a caer exagerando un gran círculo. Use la app para ver la trayectoria cambiada y vuelva a intentar lo mismo con una bola.

Cómo mejorar

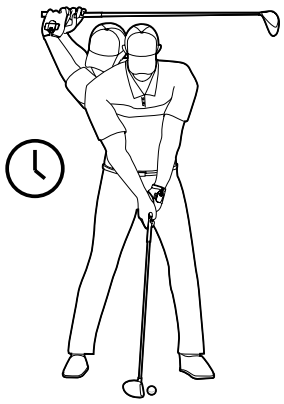
Uso de GolfSense para mejorar

Para seguir mejorando su técnica con GolfSense, consulte los consejos disponibles en nuestro canal de Zepp Labs TV.



Más información en Internet:

Zepp Community Forums
www.zepp.com



Escríbanos:

support@zepplabs.com